



DURANTE EL VIAJE

Gracias por su trabajo en Carolina del Norte. ¡Cúidese mucho durante su viaje a casa!

LA MASCARILLA



¡Use una mascarilla **durante todo el viaje** *aun cuando hable por teléfono!* Así puede bajar mucho el riesgo de transmisión.

Si necesita quitársela, asegúrese de estar fuera del autobús o al aire libre y permanecer por lo menos a 2 metros de distancia de

otros. La mascarilla le protege mejor si usted la usa con el protector de plástico y así evita el dolor de las orejas.



Recuerde: se producen gotitas respiratorias al hablar, toser o estornudar y eso aumenta la posibilidad de que el virus entre al cuerpo.

Al quitársela:



No toque la parte exterior de la mascarilla, ni los ojos, la nariz ni la boca. Desinfecte sus manos.



DESINFECTANTE DE MANOS



Deténgase y

PREGÚNTESE:

- ¿Acabo de ir al baño?
- ¿Estoy por comer?
- ¿Acabo de comer?
- ¿Estornudé o tosí?
- ¿Toqué cosas u objetos que otros tocaron?
- ¿Toqué basura?
- ¿Toqué o me quité la mascarilla o los lentes?



**¡LÁVESE O
DESINFECTE
LAS
MANOS!**



GAFAS O LENTES PROTECTORES

Uno de los puntos de transmisión del COVID-19 es por los ojos. **¡Utilice los lentes de protección en todo momento mientras esté cerca a otras personas!**



MEDIDAS DE PREVENCIÓN:



Use una mascarilla



Lávese o desinfecte las manos



Asegúrese de mantener distanciamiento social (al menos 2 metros)



Esté atento a su salud para detectar síntomas del COVID-19



AL LLEGAR A SU DESTINO

Aun cuando se siente bien y no tiene síntomas, podría propagar el virus y contagiar a otros. Sabemos que usted lleva tiempo sin ver a sus seres queridos, pero recuerde que puede haber estado expuesto al COVID-19 en su viaje.

Al llegar, se recomienda minimizar su contacto con otras personas lo más que sea posible. **Idealmente, entraría en cuarentena por 14 días y hacerse la prueba al final de los 14 días.** *Si no se puede, continúe manteniendo medidas de prevención.*



¡Ojo! Aun si no exhibe síntomas, no significa que no pueda estar propagando el virus.



¡RECUERDE QUE NO ES UNA SIMPLE GRIPA!

Los síntomas de COVID-19 pueden parecer a los de la influenza y las alergias. Asegúrese de monitorear los síntomas mencionados para poder identificar la posible contracción de COVID-19 y evitar el contagio a otros. La única manera de comprobar si contrajo COVID-19 es al hacerse una prueba. Pero recuerde, **un resultado negativo en la prueba de COVID-19 no necesariamente significa que no está contagiado.**

Síntomas del COVID-19:



Fatiga



Dolor de cabeza



Pérdida del olfato o gusto



Diarrea



Dolor muscular



Tos



Náusea, vómito o mareo



Fiebre o escalofríos *
* Mas del 50% no padece de fiebre

¡RECUERDE QUE AL PROTEGERSE, USTED PROTEGE A SUS SERES QUERIDOS!

MEDIDAS DE PREVENCIÓN:



Use una mascarilla



Lávese o desinfecte las manos



Asegúrese de mantener distanciamiento social (al menos 2 metros)



Esté atento a su salud para detectar síntomas del COVID-19